Frittata mit Salami und Kartoffelboden



Die Frittata schmeckt sowohl warm als auch kalt und kann als Hauptspeise oder in Stücke auf Zahnstocher gespiesst zum Apéro gereicht werden.

Wenn das näher rückende Ablaufdatum auf dem Eierkarton ein schlechtes Gewissen bereitet, heisst die Lösung Frittata. Das dicke Omelett aus Italien eignet sich nicht nur zur Verwertung von Eiern, sondern auch von Gemüse-, Käse- oder Wurstresten wie Salami.

In einer ofenfesten Pfanne ohne Kunststoffteile lässt sich die Frittata prima im Ofen fertig garen, während man letzte Hand an die Beilage legt oder den Tisch deckt. Wird das Gericht komplett in der Pfanne zubereitet, ist es wichtig, dass der Eierkuchen langsam bei mittlerer Temperatur gegart wird, damit die Unterseite nicht verbrennt. Ein Deckel hilft zusätzlich, dass die Hitze in der Pfanne eingeschlossen wird und die Eier gut stocken.

Wichtig: Je nach Grösse der Pfanne braucht der Eierfladen etwas mehr oder weniger Zeit in der Pfanne, deshalb am besten gut beobachten. Wichtig ist, dass das Ei auf beiden Seiten komplett gestockt ist.

- 1 grosse Zwiebel, in nicht zu feinen Stücken
- 260 g festkochende Kartoffeln, geschält und in circa 5 mm dicken Scheiben
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 7 Eier, verquirlt
- 45 g Salami, in Würfeln
- 1 Handvoll glatte Petersilie, gehackt
- Schwarzer Pfeffer aus der MühleOptional eine ofenfeste Bratpfanne von circa 18–20 cm Durchmesser
- Optional eine ofenfeste Bratpfanne von circa 18–20 cm Durchmesser

1. Zwiebelstücke in circa 1½ EL Olivenöl dünsten, bis sie glasig sind, danach in eine Schüssel geben.
2. In einer zweiten, 18 bis 20 cm grossen ofenfesten Bratpfanne die Kartoffeln in ½ EL Olivenöl braten, bis sie gar und kross sind; dabei mit ½ TL Salz bestreuen.
3. Eier, ½ TL Salz, Salami und Petersilie zu den Zwiebeln in die Schüssel geben und mit wenig schwarzem Pfeffer würzen. Die Zutaten mit einer Gabel verquirlen/vermischen.
4. Die angebratenen Kartoffeln auf dem Boden der Bratpfanne verteilen, Eimasse darüberleeren und während 4 Minuten bei mittlerer Temperatur stocken lassen.
5. Pfanne in die obere Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens stellen und 8 bis 13 Minuten backen.

6. Pfanne herausnehmen und die Frittata einige Minuten darin auskühlen lassen.

Tipp: Wer keine ofenfeste Bratpfanne besitzt, kann die Frittata bei geschlossenem Deckel stocken lassen, bis die Oberfläche so fest ist, dass sie sich stürzen lässt. Fladen mithilfe eines Tellers wenden, zurück in die Pfanne gleiten lassen und die zweite Seite 3–4 Minuten braten.

Dazu schmeckt ein frischer Salat.

Zubereitungszeit: 40 Minuten



Settesoli Collezione Nero d'Avola Sicilia DOC

Rubinrot mit Purpurreflexen. In der Nase elegante Noten von Sauerkirschen, Erdbeeren und etwas Süssholz. Im Gaumen voll, mit weichen Tanninen und langem, komplexen Abgang.

Jetzt im Weinshop ansehen